

## Trainingszeiten ZTD-Fitness Kampfsport-Center „Niddatal“

Wochentag	Trainingszeit	Kurs	Gruppe	Trainer	Trainingsort
Dienstag	10:00 - 10:45 Uhr	ZTD-Fitness "	Frauen Gruppe 4 (für alle Gruppen)	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Dienstag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD-Fitness Group	Frauen Gruppe 1	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Dienstag	19:00 - 19:45 Uhr	ZTD-Fitness Group	Frauen Gruppe 2	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Mittwoch	20:00 - 20:45 Uhr	ZTD-COMBAT Workout	Gemischte Gruppe ♂&♀ > 16 Jahre	Natale	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Donnerstag	10:00 - 10:45 Uhr	ZTD-Fitness	Frauen Gruppe 4 (für alle Gruppen)	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Donnerstag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD-Fitness Group	Frauen Gruppe 1	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Donnerstag	19:00 - 19:45 Uhr	ZTD-Fitness Group	Frauen Gruppe 2	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Freitag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD-Fitness Group	Frauen Gruppe 3	Sandra	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Freitag	18:00 – 18:45 Uhr	ZTD-Fitness Kickboxen	Mädchen- & Frauen Gruppe	Natale	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Samstag	12:00 – 12:45 Uhr	ZTD-Fitness Kickboxen	Mädchen- & Frauen Gruppe	Natale	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Sonntag	11:15 - 12:00 Uhr	ZTD-COMBAT Workout	Gemischte Gruppe ♂&♀ > 16 Jahre	Natale	<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>
Sa & So	Ab 9:00 Uhr	<b>Seminare</b>	Nur nach Ankündigung!		<b>ZTD-Dojang- Kaichen</b>

## Trainingsadressen

ZANFINO TOTAL DEFENSE „Kaichen“	ZTD-Dojang	Südstraße 14	61194 Niddatal-Kaichen	+ 49 177 9771193 + 49 178 5335686
Kampfsport-Center „Niddatal“	Turnhalle	Geschwister-Scholl-Straße 26	61194 Niddatal-Assenheim	+ 49 177 9771193 + 49 178 5335686
ZTD/ Kampfsport-Center „ESB“	Turn-Raum „ESB“	Theobald-Ziegler-Straße 10	60435 Frankfurt	+ 49 177 977 11 93